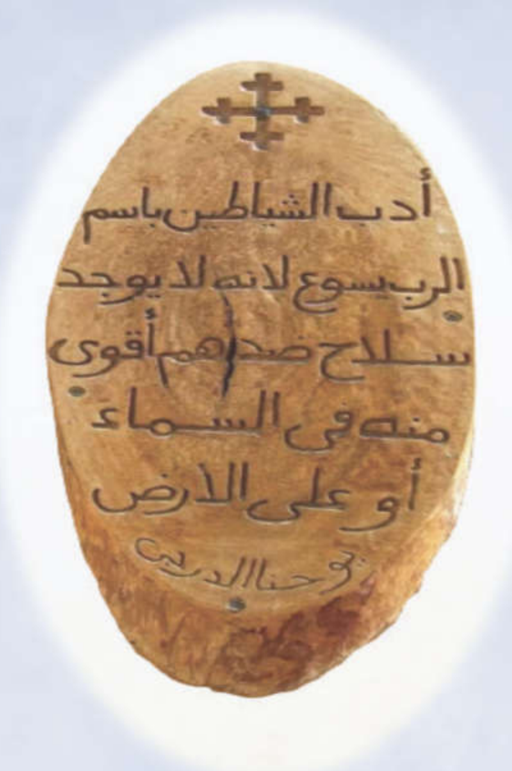


Das Jesusgebet

Pater
Tadros Y. Malaty



Erziehe die Teufel im Namen Jesu Christi.

Denn gegen diese gibt es,

weder im Himmel, noch auf der Erde,

eine stärkere Waffe als Seinen Namen.

Hl. Johannes Klimakos

Das Jesusgebet
oder
das Pfeilgebet

Pater

Tadros Y. Malaty

2021

Erziehe die Teufel im Namen Jesu Christi.

Denn gegen diese gibt es, weder im Himmel,

noch auf der Erde, eine stärkere Waffe als Seinen Namen.

Hl. Johannes Klimakos

Titel:	**Das Jesusgebet**
Autor:	**Pater Tadros Y. Malaty**
Bearbeitung und Einführung von:	**Diakon Ing. Emad Y. Rizk**
Auflage:	**2021 (deutsche Version)**
Veröffentlicht von:	**St. Georg Kirche, Sporting, Alexandria** **Koptisch-Orthodoxe Kirche, Österreich**

Der deutsche Text wurde von der koptischen Jugend von Österreich überarbeitet



Das Jesusgebet oder das Pfeilgebet

Was bedeutet das Jesusgebet?



Die tiefste Form der heiligen Anbetung, besonders im Gebet, ist die Annäherung an einen ständigen Dialog mit Gott. Aus diesem Grund präsentieren uns die Heilige Bibel und die Tradition viele Formen des Gebets, in der Absicht, die geeignetste Form des Gebets für den Anbeter zu finden, um diese unaufhörliche Verbindung zu Gott zu haben. So beginnt der Gläubige jede Arbeit mit dem Gebet, sogar vor dem Schlaf; und er nimmt an den Liturgien teil, und die Psalmen werden so gebetet, als ob es sein persönliches Gebet wäre.
Um den Verstand vor Ablenkung zu schützen, bietet der Gläubige Gebete an, die nicht mehr als ein paar Worte oder Zeilen umfassen, die ihn immer an die Gegenwart Gottes in seinem Leben erinnern und es ihm erlauben, in einem Zustand ständiger Verbindung mit Ihm zu sein, was ihm erlaubt, das Gebet jederzeit zu wiederholen, sogar während jeder Art von Arbeit. Wenn der Gläubige auf die Kraft des Namens Jesu vertraut, wird er es unzählige Male wiederholen, und so wurde es als Jesusgebet bezeichnet.
Das Jesusgebet - oder andere kurze Gebete - werden von den Wüstenvätern oft und ausgiebig wiederholt und stellen einen Schrei zu Gott dar.

Der heilige Augustinus pflegte folgendes Gebet zu wiederholen: „Gott, komm herbei, um mich zu retten, Herr, eil mir zu Hilfe!“ (Ps 70:2). Er forderte auch die Gläubigen auf, es bei jeder möglichen Gelegenheit zu wiederholen. Zu Hause oder bei der Arbeit, während der Mahlzeiten, beim Aufwachen und beim Einschlafen, in Trauer und in Freude, bei geistlichem Eifer oder Lauheit im Gottesdienst; denn es würde ihnen eine große Hilfe sein.

Der heilige Augustinus pflegte dies als das Pfeilgebet zu bezeichnen, indem er es mit einem Pfeil verglich, der das Herz des Teufels durchschießt und durchbohrt, wobei dieser uns während des Gebets nicht ablenken kann.
Der heilige Johannes Klimakos (auch genannt Johannes von der Leiter) fordert uns auf, dieses kurze Gebet zu praktizieren, indem er sagt: "Mach dein Gebet so einfach wie möglich, denn der Zöllner und der verlorene Sohn versöhnten sich mit Gott mit einem einzigen Satz."

✣ *Gibt es noch andere kurze Gebete, die als Pfeilgebete gelten?*

Der heilige Johannes Chrysostomus bietet uns Beispiele für kurze Gebete:

- *"**Mein Gott**, versage mir nicht Deine ewigen und himmlischen Segnungen. ”*
- *"**Mein Gott**, vergib mir die Sünden, die ich durch mein Reden, meine Gedanken oder meine Einbildungen begangen habe."*
- *"**Mein Gott**, erlöse mich von jeder Versuchung und überlass mich nicht der Hand des Feindes."*
- *"**Mein Gott**, erleuchte mein Herz, das von bösen Begierden verfinstert ist."*
- *"**Mein Gott**, sieh auf die Schwäche meines Menschseins und sende deine Gnade, mir zu helfen, damit dein Name in mir verherrlicht wird."*
- *"**Mein Gott**, fülle mein Herz mit dem Tau deiner Gnade."*
- *"**Mein Gott**, nimm mich an in meiner Reue und vergiss mich nicht."*
- *"**Mein Gott**, fülle meine Augen mit Tränen und hilf mir, des Todes zu gedenken und meine Sünden zu bereuen."*
- *"**Mein Gott**, erfülle mich mit Demut und Gehorsam und kontrolliere meinen Willen"*
- *"**Mein Gott**, dein Wille geschehe und nicht meiner, durch die Fürbitten und Gebete der reinen Jungfrau Maria und aller deiner Heiligen, denn du bist verherrlicht durch alle Zeiten, Amen."*

✣ *Hat der heilige Ephraim der Syrer Pfeilgebete verwendet?*

Die Nisibene-Hymnen (Carmina Nisibena) vom **heiligen Ephraim** dem Syrer zeichnen sich dadurch aus, dass sie organisierte und koordinierte Stücke enthalten, die sich für Gemeindeversammlungen eignen. Meistens gibt es einen allgemeinen Refrain, der nach jedem Stück wiederholt wird und melodisch ist, sodass der Gläubige ihn in seiner Gruppe oder in seiner persönlichen Anbetung wiederholen kann, um den anderen zu helfen, die Anbetung im Geiste der Hoffnung und Freude zu üben und das Gefühl der Gegenwart Gottes zu erlangen; und dies ähnelt sehr der Praxis der "Pfeilgebete" oder des "Jesusgebets", die wiederum einen Schrei zu Gott darstellen.

✣ *Hat das Paradies der Väter auf das Jesusgebet hingewiesen?*

Im Paradies der Väter wurden im Abschnitt "Beten mit dem Namen Jesu" einige pragmatische Lehren zur Praxis des Jesusgebetes geschrieben. Wir erinnern uns damit an das Folgende:
[Ein Ältester sagte: Wenn die Fülle der Gottheit leibhaftig in Christus wohnt, wie der Apostel sagt (Kol 2,9), dann nehmen wir den Samen der bösen Dämonen nicht an, wenn sie zu uns sagen: "Wenn ihr mit dem Namen Jesu schreit, dann ruft ihr nicht den Vater und den Heiligen Geist an", denn sie sagen dies in trügerischer Absicht, um uns davon abzuhalten, den süßen Namen Jesu Christi anzurufen, weil sie wissen, dass es ohne diesen Namen überhaupt keine Rettung gibt, wie **der heilige Petrus** bestätigt: "Es gibt auch in keinem anderen Namen das Heil, denn es ist kein anderer Name unter dem Himmel den Menschen gegeben, durch den wir gerettet werden müssen." Wir zweifeln überhaupt nicht an dieser Sache - – nämlich daran, dass wenn wir den Namen unseres Herrn Jesus anrufen, wir auch den Vater und den Heiligen Geist anrufen, denn wir passen uns nicht an oder akzeptieren eine Trennung der Heiligen Dreifaltigkeit, und wir verstehen, dass Jesus der Vermittler ist, durch den wir die Nähe zu Gott erlangen, um mit Ihm Zwiesprache zu halten, wie **der Apostel** sagt: "hat in diesen letzten Tagen zu uns durch seinen Sohn gesprochen"

Er hält ihre Hand:

Ein Ältester erzählte einmal ein Gleichnis: "Ein Dorfbewohner hatte eine schöne Schwester, und als in dem Dorf eine Feier stattfand, bat ich ihn, sie zu dem Ort zu schicken, an dem die Feier stattfindet, aber ihr Bruder hatte Angst, sie allein zu schicken, damit die Leute nicht über ihre Jugend herfielen, also nahm er sie an die Hand und ging zu der Feier. Er ging am Ort ein und aus, während er ihre Hand hielt". **Dann fügte der Älteste** hinzu: "Ebenso hält die Seele, solange sie sich an das Gedenken an den Namen unseres Herrn Jesus Christus hält - der ihr durch die Vorsehung der Teilung ein Bruder geworden ist -, er hält dann immer ihre Hand, und selbst wenn sie mit ihren Gedanken nach unten fällt und den Begierden dieser Welt zugeneigt wäre, kann sie nicht vollends sündigen, denn ihr Kümmerer hält ihre Hand. Deshalb können sie sich ihr nicht nähern, weil sie sich an den Namen ihres Retters - den unseres Herrn - hält und nicht loslässt (Hohelied Salomos 3,4).

Siehst du nun, geliebter Leser, dass das Festhalten an dieser guten Erinnerung, die der Name unseres Herrn Jesus Christus ist, eine große Rettung ist, eine Festung, die nicht durchbrochen werden kann, eine Waffe, die nicht geschlagen werden kann, und ein Siegel für die Rettung der Seele?

Vernachlässige also nicht den Erwerb dieses Schatzes, der nicht gestohlen werden kann, und den Erwerb dieses sehr kostbaren Juwels, das der Name unseres Herrn Jesus Christus ist - unser Retter (Mt 13,46).

Wenn du fragst: "Wie erwerbe ich denn diesen großen Schatz?" würde ich antworten: "Indem man sich von allen abkapselt und sich nicht um alles kümmert, und indem man den Körper einer gewissen Müdigkeit unterwirft und regelmäßig fastet.“ Diese Dinge werden dich zur Demut und zu echten Tränen leiten und dir das Gefühl geben, dass du unter der gesamten Schöpfung stehst, und wenn dies mit dir geschieht, wirst du ein Kind Gottes werden, während du auf der Erde bist, und du wirst von der Erde in den Himmel versetzt werden, während du im Fleisch bist. "Du bist gesegnet, o Herr, weil du barmherzig bist mit unserer Schwäche, bis du uns in dein Reich befreist." [1]

---

[1] Um mehr zu erfahren, verweisen wir Sie auf das Kloster des Heiligen Makarios des Großen: das Paradies der Väter (das ungekürzte Paradies der Väter)

Ein Bruder fragte einmal einen Ältesten: "Mein Vater, sag mir, wie ich in meiner Zelle bleiben soll."

Da antwortete der Älteste und sagte "Dies ist die Arbeit, die du in deiner Zelle tun sollst: einmal am Tag essen, mit deinen Händen arbeiten und fleißig sein bei der Erfüllung der Gebete deines geistlichen Kanons. Das Beste, was du tun kannst, ist, unaufhörlich den Namen unseres Herrn Jesus Christus anzurufen und jede kleine Weile deine Augen zum Himmel zu erheben und zu sagen: „Mein Herr Jesus Christus, hilf mir. Mein Herr Jesus Christus, habe Erbarmen mit mir. Ich preise Dich, mein Herr Jesus Christus."

Ein Bruder fragte einmal einen Ältesten: "Wie kann ich den Namen meines Herrn Jesus Christus suchen?"

Der Älteste sagte zu ihm: "wenn du es nicht liebst zuerst zu kämpfen, dann kannst du ihn nicht finden".

Ein Bruder fragte einmal einen Ältesten: "Sage mir, mein Vater, wie kann ich den Namen des Herrn Jesus mit meinem Herzen und meiner Zunge bewahren?"

Der Älteste antwortete ihm: "Es steht geschrieben: Wer mit dem Herzen glaubt und mit dem Mund bekennt, wird Gerechtigkeit und Heil erlangen (Römer 10,10)." Beruhige also dein Herz, damit es jederzeit den Namen des Herrn Jesus preisen kann, und wenn Ablenkung und Torheit es überkommen, musst du (den Namen des Herrn) mit deiner Zunge wiederholen, bis der Verstand folgt und sich daran gewöhnt. Wenn Gott deinen Kampf sieht, wird er dir Hilfe schicken, wenn er das Verlangen deines Herzens bemerkt, und wird dir den Sieg über die Gedanken geben, die deine Seele bedrängen."



Es wird erzählt, dass der Teufel mit **Pater Ilarion** heftig kämpfte. Eines Tages fing er an, das Schreien von Kindern, blökende Schafe, brüllende Ochsen, das Wimmern von Frauen, das Brüllen von Löwen, das Kriegsgeschrei einer Armee und den Lärm verschiedener Schreie zu hören, und er war wie versteinert, bevor er etwas sah.

Er verstand, dass es böse Geister sind. Er kniete nieder und zeichnete das Zeichen des Kreuzes auf seine Stirn, so beruhigte er sich. Doch er beobachtete und sah sie im Mondlicht: einen Wagen mit Kriegern, der mit Gewalt über ihn hinwegfuhr, da rief er den Namen Jesu an und die Erde öffnete sich plötzlich vor seinen Augen und verschluckte den ganzen Wagen. **Ilarion sagte**: "Rosse und Wagen warf er ins Meer" (Exodus 15,1); ebenso sagte er: "Die einen sind stark durch Wagen, die anderen durch Rosse, wir aber sind stark im Namen des Herrn, unseres Gottes." (Psalm 20,8)

Das Zeichen des Kreuzes und die Kraft des Namens Jesu

Es wurde erzählt, dass als Aristanity, die Frau von Elpidius, dem römischen Statthalter, von ihrem Besuch beim heiligen Antonius in Ägypten zurückkehrte, in Ghaza wegen der Krankheit ihrer drei Kinder aufgehalten wurde, denn sie waren alle mit der gleichen Krankheit, die man Halbfieber nennt und die der Malaria ähnelt (die alle 48 Stunden auftritt oder sich verstärkt), infiziert.

Die Ärzte gaben die Behandlung auf, da die Mutter immer wieder schluchzte. Dann hörte sie von der Anwesenheit eines Mönchs, der in der angrenzenden Wildnis lebte, und so vernachlässigte sie ihr hohes Ansehen und ihre Mutterschaft trieb sie dazu, auf einem Esel reitend mit ihren Mägden zu ihm zu eilen. Sie sagte zu dem Heiligen: "Ich bitte dich durch unseren Herrn Jesus Christus, ich bitte dich durch sein Kreuz und Blut, meine drei Kinder zu retten, damit sein Name unter den Götzenanbetern verherrlicht wird." Der Heilige lehnte zunächst ab aus dem Grund, dass er seine Zelle noch nie verlassen habe und es nicht gewohnt sei, ein Haus oder gar eine Stadt zu betreten. Doch die Frau warf sich auf den Boden und weinte einige Male: "O Diener Gottes Ilarion, gib mir meine Kinder zurück, der heilige Antonius hat sie in Ägypten sicher bewahrt, so rette sie hier in Sham".

Alle Anwesenden weinten, und der Heilige selbst weinte, nachdem er ihre Bitte abgelehnt hatte. Doch die Frau verließ ihn nicht, bis er versprach, nach Sonnenuntergang in die Stadt Ghaza zu gehen. Als er angekommen war, zeichnete er das Kreuzzeichen auf das Bett und auf die kranken Kinder und rief den Namen Jesu an jenen Namen mit geheimnisvoller Kraft -, so dass ihre Körper auf einmal stark zu schwitzen begannen. Als sie dann geheilt waren, erkannten sie ihre Mutter, und alle küssten inbrünstig die Hände des Heiligen.

✤ *Wie lautet die Geschichte des russischen Einsiedlers, der sich an der Praxis des Jesusgebetes erfreuen wollte?*

Die Geschichte des Pilgers, der das Jesusgebet in Russland zum ersten Mal im Jahre 1865 genießen wollte, wurde in einige Sprachen übersetzt, davon auch in Arabisch. Die hl. Georg Kirche in Sporting, Alexandria, veröffentlichte sie und das Buch mit dem Titel Leben des orthodoxen Gebetes erwähnte sie auch kurz in seiner ersten Version im Jahr 1952. Einige Bücher über die Geschichte wurden im Libanon und in Ägypten auf Arabisch veröffentlicht. Dieses Buch ist keine bloße Geschichte, sondern eine exquisite spirituelle Erfahrung, die für Christen wesentlich ist und von vielen der frühen Kirchenväter, auf die eine oder andere Weise praktiziert wurde.

Von diesem russischen Pilger wurde erzählt, dass er erstaunt war, als er in die Kirche ging und den Thessaloniker-Brief hörte, in dem es heißt: **„Betet ohne Unterlass“** (1Thess 5:17) und er begann sich zu denken: Kann ein Mensch sein ganzes Leben lang nur eine Sache tun?

Der russische Pilger erzählte, dass er obdachlos lebte, er reiste von einem Ort zum anderen und trug nichts bei sich außer einem Korb, in dem sich getrocknetes Brot befand und bei ihm die Heilige Bibel. Als er in die Kirche ging und den Vers (siehe Epheser 6,18 und 1. Timotheus 2,8) hörte, begann er zu überlegen, wie er dieses Gebot erfüllen kann, wenn er mit vielen Dingen beschäftigt ist, wie könnte er immer und überall beten.

Deshalb beschloss er, eine Kirche nach der anderen zu besuchen, um beliebte Geistliche und geistliche Führer zu bitten, ihm zu erklären, wie er dies praktisch tun kann. Diese sprachen zu ihm über die Wichtigkeit des Gebets und seine Früchte, aber er fand niemanden, der ihm sagte, wie er es ständig ausleben konnte.

Er hörte von einem Adeligen in einem der russischen Dörfer, der seine ganze Zeit im Gebet und mit dem Lesen der heiligen Schrift verbrachte. Er ging zu ihm und fragte ihn, ob er dieses Gebot praktizieren könne. Der Adelige schwieg eine Weile, dann sagte er zu ihm: *"Das unaufhörliche innere Gebet ist das ständige Erheben der Seele zu Gott."* Der adelige Mann bat ihn auch, viel zu beten, um dieses schöne Leben zu erfahren; denn das Gebet selbst wird dem Betenden zeigen, wie man unaufhörlich betet.

Er fügte hinzu: *"Bete viel und ständig, denn das Gebet selbst wird es dir offenbaren und dich lehren ... aber diese Angelegenheit braucht viel Zeit."* Der edle Mann bot ihm Versorgung und Geld für seine Abreise an.

Da begann der Pilger zu verzweifeln, denn er erklärte ihm nicht, was er wollte. Dann kehrte er zum Lesen und zur Kontemplation zurück, während er über alles nachdachte, was dieser Vater gesagt hatte; dennoch fand er die Wahrheit nicht. Gleichzeitig begann er, nachts nicht mehr schlafen zu können, und er wusste nicht warum. Er wanderte etwa 125 Meilen, bis er ein Kloster erreichte, in dem ein liebevoller und gutherziger Mönch lebte, der ihn begrüßte. **Der Pilger fragte**: *"Heiliger Vater, ich möchte wissen, wie ein Mensch sein Seelenheil erlangen kann."*

Er antwortete: "Wandle nach Gottes Geboten und sprich deine Gebete, um gerettet zu werden." **Der Pilger sagte:** "Aber ich habe gehört, dass ich unaufhörlich beten soll, und genau das weiß ich nicht und kann es nicht praktizieren. Bitte erklären Sie mir diese Angelegenheit."

Er antwortete, dass er ein Buch des **heiligen Dimitriy**, Bischof von Rostow (1651-1706), über die geistliche Lehre für den inneren Menschen besitze. Er las daraus, dass die Worte **des Apostels Paulus** über das Beten ohne Unterlass so verstanden werden müssen, dass sie das Gebet in Bezug auf das Denken meinen. Denn das Denken kann tatsächlich immer mit Gott beschäftigt sein, sodass der Mensch dadurch das Leben des unaufhörlichen Gebets leben kann.

Er fragte ihn nach der Art und Weise, durch die der Verstand ohne Vernachlässigung immer auf Gott gelenkt werden kann, außerdem - unaufhörlich zu beten -, er antwortete, dass diese Angelegenheit selbst für diejenigen schwierig ist, denen diese Gabe von Gott gegeben wurde. Der Pilger wurde immer verzweifelter. Er verbrachte die Nacht dort, dann setzte er seine Wanderung auf der Hauptstraße für fünf Tage fort, während er sich an das Bibellesen hielt.

Unterwegs traf er einen Ältesten, der ihm von der Anwesenheit eines erfahrenen Mönchs in einem nahegelegenen Kloster erzählte. Während er auf dem Weg zum Kloster war, sprach er mit diesem Ältesten über das Thema des unaufhörlichen Gebets.

Er wies ihn auf ein paar Dinge hin:

1. Diese Frage bedarf eines spirituellen Verständnisses und nicht traditionellen Schullehren
2. Manche Menschen benutzen die unwürdige Weisheit der Welt, um göttliche Dinge zu erklären. So glauben manche, dass gute Werke es sind, die uns erlauben zu beten. Und umgekehrt, dass das Gebet die Mutter aller Tugenden und guten Taten ist.

3. Der Apostel fordert uns auf, dem Gebet den Vorrang zu geben und nicht den guten Taten, indem er sagt: *"Vor allem fordere ich zu Bitten und Gebeten, zu Fürbitte und Danksagung auf, und zwar für alle Menschen."* (1Tim 2,1). Denn ohne Gebet kann man keine guten Taten vollbringen, und ohne Gebet kann man nicht wissen, wie man Gott begegnen und ein Gespräch mit ihm beginnen kann.

Als sie im Kloster ankamen, während sie miteinander sprachen, bat der Pilger den erfahrenen Mönch, ihm endlich zu erklären, wie man ohne Unterlass betet. Er nahm seine Frage freundlich auf, ließ ihn in seine Zelle und gab ihm ein Büchlein über die Sprüche der Väter zum Lesen.

Dann fuhr er fort und erklärte: Das Gebet, das unaufhörlich ist, ist das Anrufen des Namens des Herrn Jesus durch die Zunge, durch das Denken und durch das Herz, während man ein geistiges Bild für seine immerwährende, beständige Gegenwart schafft und um seine Barmherzigkeit bittet, während jeder besetzten Zeit, in der Freizeit, zu jeder Zeit, überall und sogar im Schlaf. Dieses Gefühl wird in dir gesät, indem du diese Worte wiederholst: "Mein Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders."

Wer sich das angewöhnt, wird erleben, wie sich das Verlangen, das Gebet fortzusetzen, auf tiefste Weise manifestiert. Dieses Flehen wird sich in die Tiefe des Herzens des Beters drängen. Wie man lernen kann, das Gebet zu üben, steht in der Philokalia (d.h. in der Liebe zur Gerechtigkeit). Sie enthält das Wissen über das innere, ununterbrochene Gebet und beschreibt es ausführlich anhand der Ausführungen von fünfundzwanzig Kirchenvätern. Sie gilt als der wichtigste Leitfaden für das Leben der Kontemplation.

Er schlug die Philokalia auf und wählte ein Stück aus, das der heilige Simon, der neue Theologe (917-1022 n. Chr.), über das Gebet ohne Unterlass geschrieben hatte:

[**Setze dich in Ruhe und Stille. Neige den Kopf und schließe die Augen, und stelle dir vor, du schaust in dein Herz, und transportiere deine Gedanken von deinem Verstand zu deinem Herzen; und sage mit jedem Atemzug, den du ausatmest:** *"Mein Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders. "*

Sagst du es, während du einfach deine Lippen bewegen oder sagst du es einfach in deinem Kopf und versuchst du, alle anderen Gedanken beiseite zu schieben. **Sei ruhig und geduldig, und wiederhole dieses Flehen immer wieder.**]

Dann bat er ihn, in seine Zelle zurückzukehren, um seine Fortschritte mitzuverfolgen und ihm alles mit aller Ehrlichkeit zu beichten, denn es ist unwirksam, eine spirituelle Praxis auszuführen, ohne einen spirituellen Führer zu haben, der uns leitet. So fühlte der Pilger eine große Motivation, das ständige innere Gebet zu erleben.

Der Pilger wusste, dass es in der Nähe des Klosters ein Dorf gab, also ging er dorthin und suchte eine Bleibe. Dort konnte er für einen Lohn arbeiten. Einer der Bauern stellte ihn ein, um sich um seinen Garten zu kümmern, ihn den ganzen Sommer über zu bewachen, und gab ihm eine kleine Hütte am Ende des Gartens, um darin allein zu leben.

Er übte, was der Vater ihm auftrug, er litt sehr in dieser Woche, er kämpfte mit Langeweile, Selbstgefälligkeit und Schläfrigkeit. Andere Gedanken überfielen ihn, so begann er in den Sprüchen der Väter zu lesen und zwang sich, das Jesusgebet zu wiederholen. Er beichtete dem Vater, und dieser bat ihn, das Gebet dreitausend Mal am Tag zu wiederholen, während er aufstand, saß, sich hinlegte und ging. Der Pilger nahm dies mit Freude an, ging zurück zu seiner Hütte und fand es während der ersten zwei Tage schwierig, dann wurde es leichter bis zu dem Punkt, dass er sich, wenn er aufhörte, motiviert fühlte, weiterzumachen.

Er ging zurück zum Vater, der ihn bat, ruhig zu bleiben und die Zahl zu erhöhen, bis Gott ihn unterstützt. Er ging zurück in seine Hütte und wiederholte dieses Gebet noch eine Woche lang ohne Ermüdung, und er lernte, sich nicht ablenken zu lassen. Der Vater sagte zu ihm: *"Jetzt überlasse ich es dir, wie du willst zu beten, versuche nur, deine wachen Stunden dem Gebet zu widmen und den Namen Jesu unzählige Male zu erwähnen und dich demütig dem Willen Gottes zu unterwerfen, während du Ihn um Hilfe bittest. Ich bin sicher, Er wird dich nicht verlassen, sondern auf den richtigen Weg führen!"*

Der Pilger sagte: "Nach einer Weile hatte ich das Gefühl, dass die Worte des Gebets meine Lippen verließen, um mit unglaublicher Synchronizität in mein Herz zu gelangen. Um das zu verdeutlichen, meine ich, dass jedes Wort, das ich sprach, so war, als würde es mit jedem Herzschlag gesagt werden. An diesem Punkt hörte ich auf, meine Lippen zu bewegen, weil mein Herz sprach. Ich sehnte mich danach, meinen Herrn Jesus Christus zu sehen, damit ich mich zu seinen Füßen werfen kann, um sie zu halten und sie dankbar unter Tränen zu küssen, weil er mir mit seiner Liebe gewährt hat, dass ich mit seinem Namen in Frieden leben darf, ich der Sünder, der gefallen ist, der es nicht verdient.

Ich begann wieder zu gehen, aber diesmal fühlte es sich so an, als ob ich nichts bräuchte, im Gegensatz zu vorher.
Die Erwähnung des Namens Jesu verbreitete immer Freude in mir, und die Menschen waren nett zu mir, als ob sie mich alle liebten. ”

Zweifellos war diese Liebe der Menschen die Frucht ihrer Anziehungskraft zum Pilger wegen seiner inneren Freude, die sich in seinem Gesicht und seinem Verhalten widerspiegelte, geboren aus dem Genuss des Jesusgebets ohne Unterlass.

✤ *Wie kann jemand mit familiären Verpflichtungen das praktizieren, was dieser Pilger gelebt und erlebt hat?*

Was dieser Pilger trainiert hat, haben viele Mönche und Ehepaare über Generationen hinweg trainiert. Jeder trainiert nach seinen Energien und Fähigkeiten.

Was wir jedoch von diesem Pilger lernen, ist dies

1. Glauben in die Kraft des Namens Jesu haben und ihn anrufen.
2. Erkennen, dass das Gebet die Mutter aller Tugenden und guten Taten ist.
3. Vorrangiges Gespräch mit dem Herrn Jesus, ob in der Gruppe oder in der persönlichen Anbetung, oder vor der Verrichtung jeglicher Arbeit, sogar vor dem Essen, Trinken, Schlafen usw.
4. Um die Gnade Gottes bitten, im Leben des Gläubigen zu wirken, mit Ausdauer, mit dem Geist der Demut zu arbeiten.
5. Sich darin üben, dem inneren Gebet Aufmerksamkeit zu schenken, damit es lebendig und fruchtbar wird.
6. Bekenntnis unserer Schwächen, Sünden und Bedürfnisse nach der Barmherzigkeit Gottes.
7. Zeiten der Stille in unserem Leben zu haben, um auf die Stimme Gottes zu hören.
8. Fokussierung auf das Erreichen der Erlösung und die Vergebung der Sünden.
9. Johannes Chrysostomus lädt uns mit der einfachen Übung des "Jesus-Gebetes" und wie kurz das Gebet ist, dazu ein, die äußerste Ehrfurcht zu erkennen, die die Seraphim üben, um diesen Namen auszusprechen, während sie Ihn preisen und verherrlichen, also sollten wir es nicht locker praktizieren.
10. Die Notwendigkeit, die Macht des Namens des Herrn Jesus zu erkennen

✤ *Was sagen die Heilige Bibel und die Väter über die Macht des Namens des Herrn Jesus?*

Der Herr Jesus hat seinen Jüngern seinen Namen gegeben, nicht nur um Wunder zu tun, Kranke zu heilen, Dämonen auszutreiben, sondern er hat ihnen auch die Macht seines Namens betont, indem er sagte: "An jenem Tag werdet ihr mich nichts mehr fragen. Amen, amen, ich sage euch: Was ihr vom Vater erbitten werdet, das wird er euch in meinem Namen geben. " (Johannes 16,23), was bedeutet, dass wir durch Ihn den Vater erreichen und die ewige Herrlichkeit genießen können. Die siebzig Apostel erkannten die Macht des Namens Jesu, als sie sagten: "Herr, sogar die Dämonen gehorchen uns, wenn wir deinen Namen aussprechen." (Lukas 10,17). Der Prophet Jesaja beschrieb in seinem Danklied die Macht des Namens Gottes, sagend:
"Deinen Namen anzurufen und an dich zu denken, ist unser Verlangen. Meine Seele sehnt sich nach dir in der Nacht, auch mein Geist ist voll Sehnsucht nach dir." (Jesaja 26, 8-9).

Der heilige Johannes Klimakos sagt: „Besiege deine Feinde und schlage sie mit dem Namen des Herrn Jesus, denn es gibt keine Waffe, die stärker ist als Er, weder im Himmel noch auf Erden“.

Der heilige Cyrill der Große sagt: „Wer den Namen Gottes bei denen verachtet, die noch nicht an Ihn glauben, wird die Macht des Allerheiligsten bekennen, wenn die Strahlen der Wahrheit auf sie scheinen“.

Hl. Barsanuphius und Hl. Johannes sagen: „Wenn du dich an den Namen Gottes erinnerst, wird alles, was böse ist oder vom Bösen kommt, vernichtet“.

Der heilige Kyrill von Jerusalem sagt: „Wer die Macht dessen, der gekreuzigt wurde, nicht erkennt, sollte die Dämonen fragen“.

Der hl. Ephraim der Syrer sagt: „Der Name Jesu ist groß, er ist der Übergang vom Tod zum Leben. Ich bin zu Dir gekommen durch den ersten Buchstaben Deines Namens, der mich aufgefangen und zu Deiner Gerechtigkeit geleitet hat, um Deiner Liebe willen, erlaube mir, durch Dich zum Vater zu gehen. Und wenn ich Ihn erreiche, werde ich sagen: "Gesegnet sei der, der seinen Zorn von uns nimmt um seines Sohnes willen".

Der heilige Ephraim der Syrer spricht zu uns über das Praktizieren des Jesusgebets und sagt: "Die Talente, die wir leicht verdienen, verlieren wir ebenso leicht, und alles, was mit Mühsal verdient wird, wird

sorgfältig bewahrt. Deshalb müsst ihr beharrlich sein und nach dem Herrn Jesus Christus dürsten. Fragt nach ihm, und er wird euch trunken machen von seiner Liebe.
Verschließt eure Augen vor den kostbaren Dingen, die dieser Welt angehören, damit ihr würdig seid, den Frieden zu empfangen, der in euren Herzen wohnen wird."

Der heilige Gregor, der Theologe, sagt, dass alle Christen den Namen des Herrn im Gebet mehr als die Anzahl ihrer Atemzüge wiederholen sollen: [Wir sollen nicht nur unaufhörlich mit dem Namen des Herrn Jesus bezahlen, sondern wir sollen dies praktizieren und es auch anderen beibringen, allen im Allgemeinen, denn es ist angemessen und nützlich für alle].

Der heilige Johannes Cassian sagt: „Es ist nicht Einbildung oder Rede oder bloße Worte, es entspringt vielmehr wie ein mit Holzkohle angezündeter Funke, der die Bewegung des Herzens ist. Und aus der Tätigkeit des Geistes, die nicht erlischt, in der der Geist über alle materiellen Dinge, die gesehen oder gefühlt werden können, getragen wird und seine Gebete mit Seufzen und Traurigkeit ausgießt, die nicht ausgesprochen werden können.“

Der heilige Johannes Chrysostomus sagt: „Ich ermahne dich, deinen Gebetskanon niemals aufzugeben, sondern, wenn du isst, trinkst, reist oder irgendetwas tust, ohne Unterlass zu rufen: Mein Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders." Ebenso sagt er: „Lass dein Herz nicht von Gott entfremdet sein, sondern verweile darin und bewahre dein Herz stets durch das Gedenken an den Herrn Jesus, bis der Name des Herrn dein Herz durchdringt und du aufhörst, an etwas anderes zu denken. Damit Christus in dir verherrlicht werde“.

Abba Agathon sagt: "Wenn ein Mensch ohne Unterlass beten wollte, würden die Dämonen versuchen, ihn aufzuhalten, denn sie wissen, dass nichts ihre Kräfte aufhalten kann, außer dem Gebet vor Gott; wer also betet, muss bis zum letzten Atemzug kämpfen."

Der heilige Athanasius sagt: „Christus hat uns nicht befohlen, mit zehntausend Phrasen zu beten, zu Ihm zu kommen, um nur zu wiederholen ... denn wir gehen nicht zu Ihm, um Ihn zu belehren, sondern um mit Ihm zu ringen und mit ständigem Flehen bei Ihm zu bleiben: "Mein Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders.", denn Er ist lebendig und aktiv und arbeitet Tag für Tag zum Heil aller“.

✣ *Wie erlebte der heilige Johannes Dalyatha (der geistliche Älteste) das Gebet ohne Unterlass in seiner Stille?*

Der heilige Johannes Saba sagt: „Gesegnet ist derjenige, der vergisst, mit der Welt zu sprechen, wegen seines Dialogs mit Dir. Denn von Dir werden alle ihre Bedürfnisse gestillt werden. Du bist ihr Essen und Trinken, Du bist ihr Zuhause und ihr Ruheort. Zu Dir kommen sie zu allen Zeiten, um gekleidet zu werden. Du bist ihre Sonne und ihr Tageslicht. Durch Dein Licht sehen wir das Unsichtbare. Du bist der Vater, ihr Elternteil. Du hast ihnen den Geist Deines Sohnes in ihr Herz gegeben“.

✣ *Wie hat der heilige Ephraim der Syrer das Gebet ohne Unterlass erlebt?*

Der hl. Ephraim der Syrer bietet uns seine Erfahrung an, indem er sagt: „Infolge des Heiligen Geistes, der in einem Menschen wohnt, verlässt er das Gebet nicht, denn der Heilige Geist ist derjenige, der ununterbrochen betet (Fürsprache für uns einlegt - Römer 8,26), ob er schläft oder wach ist, so dass das Gebet überhaupt nicht von seiner Seele abfällt, und ob er isst oder trinkt... das Gebet wird unbewusst dableiben wie ein Herzschlag“.

✣ *Wie erlebte Origenes die Kraft der Anrufung des Namens Jesu Christi?*

Origenes hat ausgiebig über die Macht des Namens Jesu gesprochen, um den Sieg über die Sünde, den Teufel und alle Mächte der Finsternis zu erlangen. Aus seinen Sprüchen: [Durch seinen Namen werden viele Dämonen aus den Menschen herausgenommen, besonders wenn wir auf die richtige, geistliche Weise und mit vollem Vertrauen beten; groß ist der Name Jesu, er hat Macht und Segen. Der Name Jesu heilt die seelisch Leidenden, treibt die bösen Geister aus und schenkt den Kranken Heilung].

✣ *Wie erlebte der heilige Augustinus das unaufhörliche Gebet durch den Namen Jesu?*

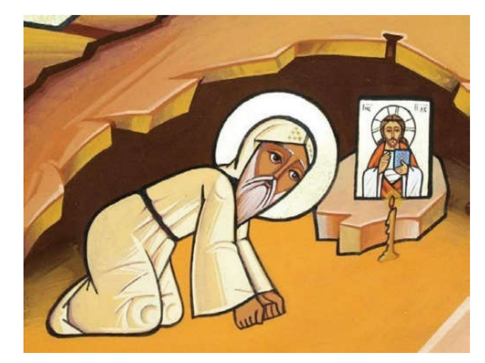
Der heilige Augustinus erlebte die Kraft des Namens Jesu während seiner Umkehr von seinen Sünden und sagte: [Niemand kann durch den Namen des Erlösers beten, wenn er für etwas Anderes als die Errettung betet.]

✥ *Was sagt der hl. Antonius über die Praxis des Jesusgebetes?*

Wenn du in deiner Zelle sitzt, arbeite mit deinen Händen und wiederhole den Namen des Herrn Jesus. Behalte ihn in deinem Herzen und deinem Geist und preise ihn mit deiner Zunge, indem du sagst: "Mein Herr Jesus Christus, hilf mir", und sage auch:
"Ich preise dich, mein Herr Jesus Christus".

✥ *Was sagt der hl. Makarius über das Praktizieren des Jesusgebets?*

Das ist das kostbare Juwel, für das der weise Kaufmann alle Wünsche seines Herzens verkaufte und es kaufte, er nahm es mit in seine Häuser und fand es süßer als Honig in seinem Mund, so gesegnet ist der, der dieses Juwel in seinem Herzen bewahrt, denn es gibt ihm einen großen Lohn in der Herrlichkeit unseres Herrn Jesus Christus.



✥ *Hat der Prophet David etwas praktiziert, das dem Jesusgebet entspricht?*

Er lobte und sagte: "Wie lieb ist mir deine Weisung; ich sinne über sie nach den ganzen Tag. " (Psalm 119,97) "Herr, am Morgen hörst du mein Rufen, am Morgen rüste ich das Opfer zu, halte Ausschau nach dir. " (Psalm 5,4) "Gott, du mein Gott, dich suche ich, meine Seele dürstet nach dir." (Psalm 63,1) "Am Abend, am Morgen, am Mittag seufze ich und stöhne, er hört mein Klagen. " (Psalm 55,18).

✥ *Laden uns die kirchlichen Liturgien ein, das Jesusgebet zu praktizieren?*

Das tägliche Kirchenlob hört nicht auf, die Wirksamkeit des Namens des Herrn Jesus in unserem Leben zu betonen, und lädt uns daher deutlich ein, das **"Jesusgebet"** auf verschiedene Weise zu praktizieren.

In der Sonntags-Theotokia singen wir das Jesus-Gebet mit den Worten: *" Siebenmal an jedem Tag, segne ich deinen Namen o Herr, aus ganzem Herzen."*

Und **in der Montagsespsali** heißt es: " *Jeder der sagt, mein Herr Jesus, ähnelt einem Schwert, das den Feind zu Boden streckt.*... Und Gott ist immer vor ihnen gegenwärtig, und sein Heiliger Name ist immer in ihrem Mund... Versammelt alle meine Sinne, um meinen Herrn Jesus zu loben und zu preisen... Jesus ist mein Herr, Jesus ist mein Gott, Jesus ist die Hoffnung... Ein Duft, der sehr teuer ist, ist Dein heiliger Name, oh mein Herr Jesus... Der Schmuck unserer Seelen und die Freude unserer Herzen ist Dein heiliger Name, oh mein Herr Jesus.

In der Dienstagsespsali erinnern wir uns daran, dass der Name des Herrn Jesus eine Quelle lebendigen Wassers ist, so dass jeder, der den Namen des Herrn gebraucht, sich innerlich freut, und jeder, der ihn ausspricht, einen erleuchteten Verstand hat und sein Herz hoch erhoben wird.

In der Mittwochsespsali singen wir: „*Sie sollen jubeln und glücklich sein, all jene, die den Herrn suchen, und die fortwährend seinen heiligen Namen anrufen.*"

In der Donnerstagsespsali fleht die Seele zu Beginn jeder Strophe zu ihrem einzigen himmlischen Bräutigam und sagt: „Mein Herr Jesus Christus“ und mit jedem Ereignis, das aus seinem Leben erwähnt wird, bittet sie Ihn am Ende der Strophe mit einem schönen Flehen:

„Rette uns und sei uns gnädig ... reinige unsere Seelen, von der Verunreinigung der Sünde ... zertritt für uns den Stachel des Todes ... erhebe uns mit Deiner Kraft ..“

Und in der Freitagsespsali sagen wir: *“Das ist der Name des Heils, unseres Herrn Jesus Christus.“*

Und in der Samstagsespsali schließlich sagen wir: „*Die Vollkommenheit aller Segnungen ist in Deinem Heiligen Namen, o mein Herr Jesus Christus, mein guter Erlöser.“*

✣ *Wie können wir uns bemühen, das Jesus-Gebet zu praktizieren?*

Unser Ziel in dieser Praxis ist das Streben nach der Begegnung mit dem Herrn Jesus, die Unterwerfung des Herzens unter Ihn, damit Er darin sein Reich bauen kann. **Origenes sagt:** „Lasst uns Ihn durch viel Kampf suchen, um das zu finden, was wir die ganze Zeit suchen... in uns!“

Was sind einige praktische Richtlinien, um das Jesusgebet zu praktizieren?

Erstens: Richte alle deine Gedanken auf den Herrn Jesus selbst. Denke langsam, freundlich und in aller Ruhe an den Namen Jesus.

Zweitens: Die Wiederholung Seines Namens soll mit innerer Tiefe aufgebaut werden, ohne Geschrei oder Aggression, auch wenn sie innerlich ist. Denn als Elija befohlen wurde, vor Gott zu stehen, um Ihm zu begegnen, wurde gesagt: "Der Herr antwortete: Komm heraus und stell dich auf den Berg vor den Herrn! Da zog der Herr vorüber: Ein starker, heftiger Sturm, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, ging dem Herrn voraus. Doch der Herr war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Nach dem Beben kam ein Feuer. Doch der Herr war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln. Als Elija es hörte, hüllte er sein Gesicht in den Mantel, trat hinaus und stellte sich an den Eingang der Höhle. Da vernahm er eine Stimme, die ihm zurief: Was willst du hier, Elija?“ (1. Kön 19:11-13)

Drittens: Lassen Sie Ihre Wiederholung in Ruhe und Einfachheit und genauer gesagt, in Ehrfurcht erfolgen. Das ist ähnlich wie bei Vögeln, wenn sie ihre Flughöhe erreichen, die sie während des Fluges beibehalten und nur von Zeit zu Zeit ihre Flügel benutzen, um in der Luft zu bleiben. So könnte die Seele, wenn sie den Gedanken an Jesus Christus erreicht und mit seinem Gedächtnis gesättigt ist, aufhören, den heiligen Namen zu wiederholen und in anderen Gedanken, nämlich dem Denken an Jesus, ruhen. Es ist normal, dass dieses Gebet zeitweise lauwarm ist, dann kann man wieder anfangen, es zu wiederholen. Als Ergebnis wird man den Namen Jesu automatisch auf den Lippen haben und der Verstand wird auf eine stille und geheimnisvolle Weise ständig zu ihm zurückkehren. Dann werden Sie den Vers erleben: "Ich schlief, doch mein Herz war wach." (Hohelied 5,2). Dieses Gebet kann keine Vernachlässigung dulden. Wegen des Wohlgeruchs Deiner guten Salben, Dein Name ist ausgegossenes Salböl; darum lieben dich die Jungfrauen. Zieh mich her hinter ihr! (Hohelied 1,3-4).

Viertens: Wir sollen durch den Heiligen Geist zum Namen Jesu geführt werden. So wird das Anrufen des Namens Jesu in unserem Leben zu einer Frucht des Heiligen Geistes selbst.

Fünftens: Hüten wir uns davor, andere Arten von Gebeten zu verachten.
Sechstens: Wir müssen uns selbst vergessen und verleugnen, während Gottes heiliger Name in unseren Seelen lebt. Er muss zunehmen, ich aber muss abnehmen (Johannes 3,30)."
Siebentens: Die Wiederholung des Jesusgebetes unterschätzt nicht unsere Teilnahme an der Göttlichen Liturgie und kirchlichen Riten wie dem Mitternachtslob.
Achtens: Die besten Arten von Gebeten sind die, zu denen uns der Heilige Geist antreibt.
Neuntens: Das Ziel des Jesusgebetes ist es, ihn zu loben und mit dem Apostel Thomas auszurufen: "Mein Herr und mein Gott" (Joh 20,28). Was uns beschäftigt, ist, dass der Herr Jesus in unserem Leben existiert.
Zehntens: Rufen Sie den Namen Jesu an, der uns in allen Nöten unseres Lebens Rettung schenkt.
Elftens: In Jesu Namen bekommen wir mehr, als wir erbitten. "An jenem Tag werdet ihr mich nichts mehr fragen. Amen, amen, ich sage euch: Was ihr vom Vater erbitten werdet, das wirder euch in meinem Namen geben. Bis jetzt habt ihr noch nichts in meinem Namen erbeten. Bittet und ihr werdet empfangen, damit eure Freude vollkommen ist. " (Joh 16:23 -24). Er ist der Geber und Er ist die Gabe, die alle unsere Bedürfnisse befriedigt. "Von ihm aber seid ihr in Christus Jesus, den Gott für uns zur Weisheit gemacht hat, zur Gerechtigkeit, Heiligung und Erlösung." (1. Korinther 1,30).

✣ *Was war die Erfahrung der Apostel in der Kraft des Namens Jesu?*

Erstens: Die Apostel predigten in Jesu Namen und taten Wunder in seinem Namen. Sie baten den Vater mit den Worten: "Streck deine Hand aus, damit Heilung und Zeichen und Wunder geschehen durch den Namen deines heiligen Knechtes Jesus. " (Apg 4,30).
Zweitens: Der Name des Herrn Jesus wurde von den Aposteln gepriesen (Apg. 19,17).
Drittens: Aber ihr werdet die Kraft des Heilige Geistes empfangen, der auf euch herabkommen wird. (Apostelgeschichte 1,8) und erklärte, dass

sie in seinem Namen Dämonen austreiben würden... (Mk 16: 17 -18).
Viertens: Der Name Jesu war der Schatz der Apostel. St. Petrus sagte: "Silber und Gold besitze ich nicht. Doch was ich habe, das gebe ich dir: Im Namen Jesu Christi, des Nazoräers, geh umher!" (Apg 3,6)

Welche Rolle spielt der Name Jesus bei der Kenntnis der göttlichen Geheimnisse?

Erstens: Indem wir den Namen Jesus wiederholen, geht unser innerer Mensch zur heiligen Maria, um mit ihr die Worte des Evangeliums aus dem Mund des Erzengels Gabriel zu hören: Der, der von ihr geboren wird, wird Jesus, der Retter, genannt werden. Mit dem heiligen Josef, dem Zimmermann, werden wir dem vorgestellt, den die heilige Maria empfangen hat, er ist Jesus, der Retter der Welt (Mt 1,21).



Zweitens: Indem wir den Namen Jesu wiederholen, gehen wir mit ihm auf den Berg Tabor und werden Zeugen des Glanzes seiner Göttlichkeit (Mt 17,2).
Drittens: Durch die Wiederholung des Namens Jesu bietet uns der Vater nicht nur das an, worum wir bitten, sondern auch das, worum wir nicht gebeten haben (Johannes 16,24).
Viertens: Wir genießen die Geheimnisse der Kirche, und zwar die der Eucharistie, die Kraft des Heiligen Geistes usw.
Fünftens: Wir verstehen die Geheimnisse von Gottes Wort und Verheißungen.
Sechstens: Wir qualifizieren uns dazu, auserwählte Gefäße zu sein, die seinen Namen tragen (Apg. 9,15).

Mein Gott

*„**Mein Gott**, versage mir nicht Deine ewigen*
und himmlischen Segnungen. ”
*„**Mein Gott**, vergib mir die Sünden, die ich durch mein*
Reden, meine Gedanken oder meine Einbildungen
begangen habe."
*„**Mein Gott**, erlöse mich von jeder Versuchung und*
überlass mich nicht der Hand des Feindes."
*„**Mein Gott**, erleuchte mein Herz, das von bösen*
Begierden verfinstert ist."

*„**Mein Gott**, sieh auf die Schwäche meines*
Menschseins und sende deine Gnade, mir zu helfen,
damit dein Name in mir verherrlicht wird."
*„**Mein Gott**, fülle mein Herz mit dem Tau deiner Gnade."*
*„**Mein Gott**, nimm mich an in meiner Reue*
und vergiss mich nicht."
*„**Mein Gott**, fülle meine Augen mit Tränen und hilf mir,*
des Todes zu gedenken und meine Sünden zu bereuen."
*„**Mein Gott**, erfülle mich mit Demut und Gehorsam*
und kontrolliere meinen Willen"
*„**Mein Gott**, dein Wille geschehe und nicht meiner, durch*
die Fürbitten und Gebete der reinen Jungfrau Maria und aller
deiner Heiligen, denn du bist verherrlicht durch alle Zeiten,
Amen."